

Nie taki nocnik straszny?

Tekst mgr Agnieszka Gąstoł



Nauka korzystania z nocnika to wielka zmiana w życiu nie tylko samego dziecka, ale i całej rodziny. Dzięki Waszej wspólnej pracy, nad nauczeniem nowego nawyku, wszyscy odniesiecie kolejny duży sukces.

Kiedy zacząć?

Należy zawsze pamiętać, że matki natury nie ma co popędzać. Wasze dziecko pożegna się z pieluszką wtedy, kiedy będzie na to **naprawdę gotowe**. Nie wcześniej! Zazwyczaj odbywa się to **około drugiego, trzeciego roku życia**. Owszem, są maluchy gotowe do tego wcześniej (zazwyczaj dziewczynki), ale późniejsze osvajanie z nocnikiem jest jak najbardziej **normalne**. Część rodziców uczy korzystania z nocnika w momencie, kiedy dziecko zacznie już siadać i często odnoszą przy tym „sukcesy”, twierdząc, że ich maluch potrafi już zrobić siusiu w momencie, gdy usiądzie na nocniku. Nic bardziej mylnego – takie sytuacje są przypadkiem, związanym najczęściej z tym, że dziecko pozbawione pieluszki czując przewiew, spontanicznie oddaje moc. Efekt przedwczesnej nauki jest odmienny od założonego, gdyż dziecko zapomina, czego się nauczyło i znów wraca do pieluch. **Starsze dziecko szybciej zapamięta i utrwali sobie nową umiejętność**. A co najważniejsze, będzie potrafiło w większym stopniu **zapanować** nad funkcjonowaniem swojego ciała i powstrzymać pęcherz do momentu znalezienia nocnika. Będzie też **potrafiło pokazać**, że jest na to **gotowe**.

Uwaga: możemy sprawić, aby maluch usiadł na nocniku, ale nie zmusimy go, aby się wypróżnił, w związku z tym **pamiętajmy - ważne jest opanowanie umiejętności, a nie sama rezygnacja z pieluch!**

Jak to się dzieje?

Na umiejętność korzystania z nocnika składa się cały szereg czynności, nad którymi dziecko musi zapanować.

- Po pierwsze - musi zauważyć, że chce mu się siusiu.
- Po drugie - musi skojarzyć, co to znaczy (zaraz zacznie susiać).
- Po trzecie - musi przypomnieć sobie co należy zrobić (powiedzieć mamie lub pójść na nocnik).
- Po czwarte - musi powstrzymać się przez chwilę i znaleźć mamę lub nocnik.

Skąd mam wiedzieć, kiedy jest gotowe?

Na gotowość dziecka do nauki korzystania z nocnika składa się gotowość fizyczna, emocjonalna i umiejętność komunikacji.

Gotowość fizyczna pojawia się między 18 a 24 (niekiedy 36) miesiącem życia i polega na

fizjologicznej zdolności do zaciśnięcia mięśni wokół cewki moczowej, pomimo narastającego uczucia parcia. **Gotowość emocjonalna** polega na chęci współpracy ze strony dziecka dotyczącej nabycia nowej umiejętności. Sprawę ułatwić może wskazanie dziecku, że nauka korzystania z nocnika czyni je „dużym”, „bardziej dorosłym”. Istotne jest również kojarzenie przez dziecko przyczyny i skutku (rozumie, że parcie na pęcherz wiąże się z oddaniem moczu) - możliwe to staje się już od 18 (czasami 12) miesiąca życia. **Umiejętność komunikacji** dotyczy możliwości ze strony dziecka do powiadomienia nas, że właśnie chce skorzystać z nocnika. Do sygnałów komunikacyjnych zaliczymy:

Biblioteka Mądrego Rodzica:

Herbert, M. (2006). *Trening czystości*. Wydawnictwo GWP.

Kaltenthaler, B. (2006). *Moje dziecko żegna się z pieluszką*. Wydawnictwo Jedność.

- powiedzenie nam o tym,
- zaciskanie dłoni,
- szarpanie ubranka,

- zmieszanie lub podniecenie,
- nieruchome stanie lub uciekanie do kąta.

O tym, czy udaje nam się odnosić sukcesy świadczyć będzie np. coraz częściej pojawiająca się sucha pieluszka, co oznacza że dziecko coraz lepiej kontroluje pęcherz.

Pamiętajmy - aby zacząć naukę musimy być pewni, że w życiu naszego malucha nie dzieje się aktualnie zbyt wiele (choroba, narodziny rodzeństwa, kłopoty rodzinne, pójście do przedszkola).

Co może pomóc?

- Warto abyście **po nocnik wybrali się razem**, nawet jeśli wybór Waszego dziecka nie będzie „gustowny”. Kiedy jednak chcecie zakupy zrobić sami, wybierzcie najlepiej zwyczajny nocnik - nie każde dziecko rozumie, dlaczego ma siusiać face na plecy. Nocnik z pozytywką to też nie najlepszy pomysł, gdyż dzieci zazwyczaj traktują to jak zabawkę, a większość zwyczajnie się ich boi. Pamiętaj - nocnik musi być stabilny, wygodny i pozbawiony ostrych kantów.
- Warto pierwsze próby rozpocząć w ciepłej porze roku, gdyż dziecko może wówczas chodzić z gołą pupą po domu, a na zewnątrz w lekkich majteczkach, które łatwo można zmienić. To ważne, bo na początku nauki **liczy się każda sekunda**. I co istotne - jeśli dziecko zauważy „zmiianę” za późno, nie złość się na nie, a jedynie przebierz zwracając uwagę na to, że zrobiło siusiu (dziecko musi to zauważyć).
- Z pomocą mogą przyjść **książeczki**, w których bohaterowie opanowują umiejętność korzystania z nocnika. Możecie też pokazać dziecku zdjęcie malucha na nocniku, w jednym z posiadanych przez Was poradników

Dla naszych dzieci:

Sanschargin, J. (2007). *Kamyczek na nocniczku*. Wydawnictwo Rea.

Lindgren, B. (2008). *Nocnik Maksa*. Wydawnictwo Zakamarki.

- Warto zacząć również **oswajać z sedesem**, gdyż wiele dzieci bardzo się boi, że tam wpadnie

Jak zacząć?

- **Wy tłumaczcie do czego służy nocnik.** W tym celu możecie posadzić tam misia lub lalkę (czasami pomaga siusiąjąca lalka). Nie dziwcie się jeśli później maluch cały dzień będzie sadzał na nim lalkę lub będzie jeździł na nocniku czy nosił go na głowie - musi się z nim oswoić i poczuć, że **to jego nocnik**.
- **Zachęcając go do chodzenia po domu bez pieluchy** (niektóre dzieci lubią angażować się w sprzątanie „kałuż”), to pozwoli dziecko skojarzyć skutek z przyczyną
- Ucząc korzystania z nocnika, **nie ograniczajcie ilości przyjmowanych przez dziecko płynów**, gdyż pełny pęcherz ułatwi mu orientację.
- **Chwalcie** i starajcie się z całych sił aby Wasze pochwały brzmiały szczerze!
- **Bądźcie cierpliwi.**
- Czasami maluchy potrzebują dodatkowej zachęty - spróbujcie przyznawać mu punkty – kwiatki / gwiazdki - za każdy sukces, np. jedną za kupkę, dwie za siusiu (bo to jest trudniejsze). I nigdy nie odbierajcie nagród za wpadki!
- Dziecko ma zazwyczaj własne pory, kiedy chciało mu się siusiu lub kupkę. Zamiast zakładać pieluchy proponujcie nocnik - wówczas zwiększacie szansę, że mu się uda.

A dodatkowo...

- Na czas nauki zwińcie dywan.
- Gdy dziecko chce obejrzeć zawartość nocnika, nie zniechęcajcie go i powstrzymajcie się od uwag.
- Nie przerywajcie dziecku zabawy pytaniem - „czy chcesz siusiu?”, wystarczy raz na kilka godzin.

- Nigdy nie dawajcie dziecku odczuć, że Wasze relacje będą zależały od tego, czy nauczy się korzystać z nocnika.
- Gdy chcecie zrobić zakupy załóżcie dziecku pieluchę - maluch nie zrobi siusiu „na zapas”.
- Jeżeli dziecko odmawia siadania na nocniku przerwijcie naukę na kilka tygodni.

Bibliografia:

Dąbrowska, J. (2006). Z nocnikiem za pan brat. *Dziecko*, 8, 66-68.

Szczypiorska - Mutor, M. (2008). Żegnaj, pielucho! *Dziecko*, 5, 106-109.